



だいこんと厚揚げのピリ辛みそ煮

☆ 材料：4人分 ☆

豚ひき肉	・・・	40g
厚揚げ	・・・	80g
だいこん	・・・	380g
にんじん	・・・	90g
きくらげ（スライス）	・・・	4g
白ねぎ	・・・	40g
サラダ油	・・・	小さじ1
A	三温糖	・・・ 大さじ1・1/2
	酒	・・・ 小さじ1
	しょうゆ（こいくち）	・・・ 小さじ1
	麦みそ	・・・ 大さじ1・2/3
	豆板じゃん	・・・ 少々
B	でん粉	・・・ 小さじ1
	水	・・・ 小さじ2
ごま油	・・・	少々

学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は分量の調整をしてください。

☆ 作り方 ☆

- ① 厚揚げは熱湯をかけ、2cm角切にする。
 - ② だいこんは2cmいちよう切り、にんじんは1cmいちよう切り、白ねぎは小口切りにする。
 - ③ きくらげはぬるま湯でもどし、荒切りにする。
 - ④ サラダ油を熱し、豚ひき肉を炒め、あく、油をとる。
 - ⑤ だいこん、にんじん、きくらげを入れ、炒める。（だいこんが煮えにくい場合は、水を少量加える。）
 - ⑥ Aで調味し、厚揚げを入れ、煮る。
 - ⑦ 水溶きでん粉を入れ、煮る。
 - ⑧ 白ねぎを入れ、煮る。
 - ⑨ ごま油を加えて煮る。
- 